



**PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU HEDONIASME
PADA SISWA KELAS XII SMA 1 BAE**

Oleh
YUNIAR MIMA KUSUMANINGTYAS
NIM 201731008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023



**PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE*
BEHAVIOUR THERAPY UNTUK MEREDUKSI PERILAKU HEDONIASME
PADA SISWA KELAS XII SMA 1 BAE**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program studi Bimbingan Konseling**

**Oleh
YUNIAR MIMA KUSUMANINGTYAS
NIM 201731008**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Memang baik memiliki uang dan hal-hal yang dapat dibeli dengan uang, tetapi ada baiknya juga untuk memeriksa sesekali dan memastikan bahwa Anda tidak kehilangan barang-barang yang tidak dapat dibeli dengan uang.” (George Lorimer)



Persembahan:

1. Ayah Prasetyo Siswanto dan Ibu Sumami terima kasih atas perhatian, kasih sayang dan doa yang diberikan kepada peneliti selama ini.
2. Kakak Irvan Kusuma Siswanto dan Adik Silvia Ramadhani Putri, terima kasih atas semangat dan doanya kepada peneliti selama ini.
3. Terman-teman Prodi BK periode 2017 yang telah menemani peneliti selama di bangku perkuliahan.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Yuniar Mima Kusumaningtyas (NIM. 201731008) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

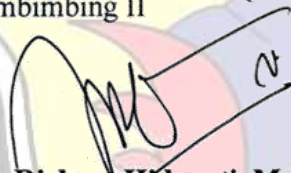
Kudus, Februari 2023

Pembimbing I



Dr. Santoso, M.Pd.
NIDN. 0629086201

Pembimbing II



Dr. Richma Hidayati, M. Pd
NIDN. 0612028801

Mengetahui
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



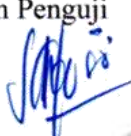
Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN

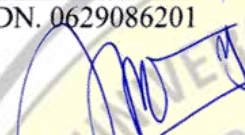
Skripsi oleh Yuniar Mima Kusumaningtyas (NIM 201731008) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 10 Maret 2023

Tim Penguji


Dr. Santoso, M.Pd
NIDN. 0629086201

Ketua


Dr. Richma Hidayati, M.Pd
NIDN. 0612028801

Anggota


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN. 0611116401

Anggota


Dr. Agung Slamet Kusmanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0624068401

Anggota

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,




Dr. Sucipto, M.Pd.,Kons.
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mereduksi Sikap Hedonisme” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian.
3. Dr. Santoso, M.Pd. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Dr. Richma Hidayati, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.

6. Kepala SMA 1 Bae Kudus yang telah memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian di institusi yang dipimpinnya.
7. Narasumber yang tidak dapat saya sebutkan namanya. Terima kasih atas informasi dan bantuannya selama proses penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Februari 2023
Penyusun

Yuniar Mima Kusumaningtyas
NIM 201731008

ABSTRACT

Kusumaningtyas, Yuniar Mima. 2023. *Application of Rational Emotive Behavior Therapy Cognitive Disputation Techniques to Reduce Hedonism in Class XII Students of SMA 1 Bae*. Skripsi. Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education Muria Kudus University. Adviser: (i) Dr. Santoso, M.Pd. (ii) Dr. Richma Hidayati, M. Pd.

The objectives to be achieved in this study are as follows: (1) Finding the factors that influence hedonism in SMA 1 Bae students, (2) Helping to overcome hedonism in SMA N 1 Bae students.

The negative impact of hedonism can be seen from his behavior in attending lessons, such as; pay less attention to lessons, low learning motivation, like to chat during lessons, students often fall asleep during lessons, resulting in low learning achievement. With the symptoms shown by the two counselees above, the researcher offers a Rational Emotive Behavior Therapy approach with the Cognitive Disputation technique to reduce hedonism in class XII students of SMA 1 Bae.

This research was conducted at SMA 1 Bae Kudus in the 2021/2022 school year. The research subjects were two counselees with the initials MRZ and WNI. Data collection techniques using interviews, observation, and documentation. The data analysis technique uses the bacon system technique.

The results of research on counselee I (MRZ) showed that students liked to buy things that were not needed to modify vehicles such as modifying exhausts, chroming the engine body, changing wheels and tires, even though the activity of modifying the vehicle was an act that did not provide usability value. which is better, compared to standard vehicle conditions that tend to be wasteful. After the implementation of counseling, counselee I (MRZ) apologized to parents, especially fathers because so far they had not heeded the advice given so far regarding the finances received by MRZ, besides that the counselee also promised to always be frugal. Counselee II with the initials (WNI) is a student who loves to buy and collect expensive things. Indonesian citizens also always make posts on social media that show that they are in a place that is becoming a trend for young people at the moment. In addition, in purchasing and selecting clothing and accessories, Indonesian citizens also always choose goods at high prices. All that was done to improve his social status among other students. After carrying out counseling, Indonesian citizens realized that their hedonistic behavior did not provide any benefits for them.

The conclusions from this study are: (1) The cause of hedonism behavior in counselee I is the high demand for counselees in the automotive world which causes counselees to spend money to modify their vehicles. The next factor in counselee II is the counselee's belief that owning luxury goods can improve his social status. (2) After providing individual counseling through the Rational Emotive Behavior Therapy Cognitive Disputation technique, both counselees I and II began to show changes in themselves. The counselees are able to use the money they have wisely, the counselees are also not always oriented towards the luxury of the goods they

have. The suggestions given by the researcher are as follows: (1) The counselee should be able to live a simple life in his life so that he is able to be grateful for what he already has. (2) The supervising teacher should apply Rational Emotive Behavior Therapy counseling to help students who have a hedonistic attitude at SMA N 1 Bae, as well as other obstacles in the personal and social fields. (3) Principals should apply policies to optimize guidance and counseling services at SMA N 1 Bae Kudus.

Keyword: *Rational Emotive Behavior Therapy with Cognitive Disputation Technique, Hedonism.*



ABSTRAK

Kusumaningtyas, Yuniar Mima. 2023. *Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Cognitive Disputation untuk Mereduksi Sikap Hedonisme pada Siswa Kelas XII SMA 1 Bae*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dr. Santoso, M.Pd. (ii) Dr. Richma Hidayati, M. Pd.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, sebagai berikut: (1) Menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi sikap hedonisme pada siswa SMA 1 Bae, (2) Membantu mengatasi sikap hedonisme pada siswa SMA N 1 Bae.

Dampak negatif dari sikap hedonisme terlihat dari perilakunya dalam mengikuti pelajaran, seperti; kurang memperhatikan pelajaran, motivasi belajar rendah, suka mengobrol saat pelajaran, siswa sering tertidur saat pelajaran berlangsung, sehingga prestasi belajarnya rendah. Dengan gejala yang ditunjukkan oleh kedua konseli di atas, maka peneliti menawarkan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *Cognitive Disputation* untuk mereduksi sikap hedonisme pada siswa kelas XII SMA 1 Bae.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Bae Kudus pada tahun pelajaran 2021/2022. Subjek penelitian berjumlah dua konseli dengan inisial MRZ dan WNI. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan teknik sistem *bacon*.

Hasil penelitian pada konseli I (MRZ) sikap yang di tunjukkan siswa adalah suka membeli barang-barang yang kurang dioerlukan untuk memodifikasi kendaraan seperti memodifikasi knalpot, mengkrom bodi mesin, mengganti velk dan ban, padahal kegiatan memodifikasi kendaraan tersebut merupakan tindakan yang kurang memberikan nilai kegunaan yang lebih baik, dibandingkan pada kondisi kendaraan standard bahwan cenderung pemborosan. Setelah pelaksanaan konseling, konseli I (MRZ) meminta maaf kepada orangtua, terutama ayah karena selama ini tidak mengindahkan nasihat yang diberikan selama ini perihal keuangan yang diterima MRZ, selain itu konseli juga berjanji akan selalu berhemat. Konseli II berinisial (WNI) seorang siswi yang gemar sekali membeli dan mengoleksi barang-barang mahal. WNI juga selalu membuat postingan di media sosial yang menunjukkan bahwa dirinya sedang berada di tempat yang sedang menjadi tren bagi kalangan anak muda pada saat ini. Selain itu dalam pembelian serta pemilihan busana dan aksesorisnya WNI juga selalu memilih barang dengan harga yang mahal. Semua itu dilakukan untuk meningkatkan status sosial dirinya di kalangan siswa lain. Setelah pelaksanaan konseling WNI menyadari bahwa perilaku hedonisme yang dimilikinya tidak memberikan manfaat apa-apa bagi dirinya.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu: (1) Faktor penyebab perilaku hedonism pada konseli I adalah tingginya minta konseli pada dunia otomotif yang menyebabkan konseli menghabiskan uang untuk melakukan modifikasi kendaraannya. Berikutnya faktor pada konseli II adalah keyakinan konseli bahwa dengan memiliki barang mewah dapat meningkatkan status sosialnya. (2) Setelah

pemberian konseling individual melalui *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *Cognitive Disputation*, baik konseli I dan II mulai menunjukkan perubahan pada dirinya. Para konseli mampu menggunakan uang yang dimiliki dengan bijak, konseli juga tidak selalu berorientasi pada kemewahan barang-barang yang dimilikinya. Saran yang disampaikan peneliti sebagai berikut: (1) Konseli hendaknya mampu menerapkan hidup sederhana dalam kehidupannya sehingga mampu memiliki sikap bersyukur terhadap apa yang sudah dimiliki. (2) Guru pembimbing hendaknya menerapkan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk membantu siswa yang memiliki sikap hedonisme di SMA N 1 Bae, serta hambatan lain dalam bidang pribadi dan sosial. (3) Kepala sekolah hendaknya menerapkan kebijakan untuk optimalisasi pelayanan bimbingan dan konseling di SMA N 1 Bae Kudus.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Disputation*, Hedonisme



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN <i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	6
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Sikap Hedonis	10
2.1.1 Pengertian Sikap Hedonis	10
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap Hedonis.....	13
2.1.3 Ciri-ciri Sikap Hedonis	17
2.1.4 Aspek-aspek Sikap Hedonis.....	19
2.1.5 Dampak Sikap Hedonis.....	21
2.1.6 Upaya Mengatasi Sikap Hedonis	25

2.2 Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	26
2.2.1 Pengertian <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	26
2.2.2 Hakikat Manusia Menurut <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	28
2.2.3 Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	31
2.2.4 Teori ABCD dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	33
2.2.5 Teknik Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	36
2.2.6 Tahap-tahap Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	42
2.2.7 Teknik <i>Cognitive Disputation</i>	42
2.2.8 Pengertian <i>Cognitive Disputation</i>	43
2.2.9 Tahap-tahap Teknik <i>Cognitive Disputation</i>	44
2.2.10 Penerapan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Teknik <i>Cognitive Disputation</i> untuk Mereduksi Sikap Hedonisme	44
2.3 Penelitian yang Relevan.....	52
2.4 Kerangka Berpikir.....	55
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	57
3.2 Karakteristik Subjek Penelitian.....	60
3.3 Data dan Sumber Data	60
3.4 Pengumpulan Data	61
3.5 Analisis Data	72
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	74
4.1.1 Konseli I.....	74

4.1.2 Konseli II.....	101
4.2 Pembahasan.....	114
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	117
5.2 Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA	119

